

**Estimulación cognitiva en modalidad virtual: una propuesta de intervención
psicosocial para el bienestar emocional y cognitivo de adultos mayores en el
programa Senior Box**

Presenta:

Paula Andrea Cardenas Cardenas

Angie Paola Sánchez Sánchez

Asesor(a) de Pasantía:

Helena Sutachan

Centro de Pasantía y jefe Inmediato:

PURA VIDA, Natalia Martinez

Institución Universitaria Colegios de Colombia - Unicoc

Colegio de Psicología

Pasantía en Psicología Social

Chía

2026

Tabla de contenido

Caracterización del escenario de pasantía	4
Descripción de la organización	4
Características de la población atendida	5
Ubicación geográfica	5
Reseña histórica	6
Descripción de los productos o servicios	7
Objetivos	8
Organigrama	8
Descripción de las funciones del pasante	8
Planteamiento de la necesidad o problemática a abordar	9
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Justificación	11
Marco referencial	13
Estado del arte	14
Marco teórico	15
Marco legal	16
Enfoque metodológico	18
Tipo de estudio	19
Población	19
Características relevantes:	20
Criterios de inclusión:	20
Criterios de exclusión:	20
Técnicas e instrumentos de recolección de información	20
Observación participante	21
Registro de participación	21
Registro de observación estructurado	22
Retroalimentación verbal	22

Procedimiento	23
Fase 1: Caracterización inicial	23
Fase 2: Diseño del programa de intervención	23
Fase 3: Implementación del programa	24
Fase 4: Análisis cualitativo	24
Recursos	25
Recursos humanos	25
Recursos materiales	26
Recursos institucionales	27
Resultados	29
Hallazgos de la Dimensión Cognitiva	29
Hallazgos de la Dimensión Psicosocial	30
Conclusiones	31
Recomendaciones.....	32

Caracterización del escenario de pasantía

Las pasantías se realizan en Pura Vida Senior Residence, una organización con cuatro sedes: dos en Chía (Santa Ana y Suiza) y dos en Bogotá (97 y 109). En esta oportunidad, se asignó la sede de la Suiza en Chía, que se especializa en la atención integral de adultos mayores con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, trastornos psicóticos y afectivos. Ofrece servicios enfocados en el cuidado, el bienestar físico, el acompañamiento psicosocial y la estimulación cognitiva, tanto para los residentes como para sus familias.

El equipo interdisciplinario incluye profesionales de enfermería, psicología, medicina, terapia ocupacional y auxiliares de cuidado, quienes colaboran de forma integrada para ofrecer un servicio más humanizado y centrado en los residentes. Además, el espacio es amplio y cumple con todas las normas de inclusión y organización; cada residente dispone de su propio apartamento, equipado con habitación, baño, cocina y sala de estar, todos cómodos y espaciosos.

Descripción de la organización

Pura Vida es un centro de residencia y terapéutico enfocado en el trabajo con el adulto mayor que tenga diagnósticos relacionados con enfermedades neurodegenerativas, trastornos psicóticos o anímicos, está enfocada en brindar un ambiente hotelero para los residentes cumpliendo todas sus necesidades. Esta organización cuenta con diferentes planes como los son: Pura Vida Senior Campus, Pura Vida Residence, Pura Vida Comfort y Senior Box. La compañía tiene como objetivo principal brindar un acompañamiento y un ambiente seguro a los adultos mayores que tienen limitaciones viéndolos como personas que merecen respeto y un trato digno.

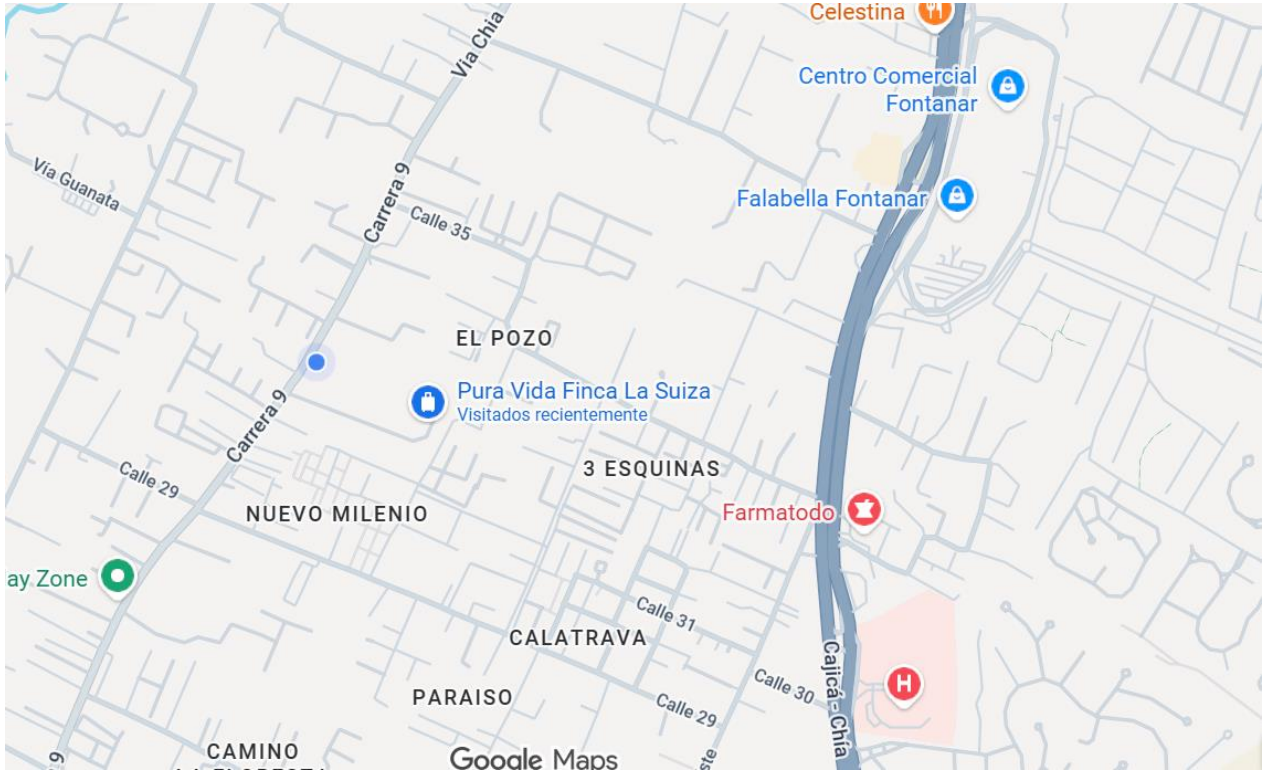
“Somos más que un club residencial y terapéutico especializado para adultos mayores. En Pura Vida Senior Living somos una comunidad enfocada en mejorar la calidad y el sentido de vida de nuestros miembros. Buscamos permanentemente que los adultos mayores tengan una vida plena y feliz, más allá de sus limitaciones”.

Características de la población atendida

La institución se enfoca en el cuidado de adultos mayores de entre 50 y 91 años, la mayoría con diagnósticos cognitivos y físicos como enfermedades neurodegenerativas, trastornos psicóticos, alteraciones del ánimo, problemas de la marcha, entre otros. En cuanto a la funcionalidad, un pequeño grupo de residentes depende completamente de las auxiliares de enfermería; otros requieren ayuda solo para la ducha, el control de esfínteres o el traslado a distintos lugares; finalmente, hay quienes son plenamente independientes y manejan sus actividades de forma autónoma.

Ubicación geográfica

Finca con espacio amplio ubicada en Chía, con mucho espacio verde para caminar, disfrutar debajo de los árboles, visitar la granja para compartir con los animales, cultivar en la huerta y estar permanentemente en contacto con la naturaleza. Se encuentra en la vereda de Bojacá, en la Carrera 9 # 33 - 00, Chía, Cundinamarca.



Reseña histórica

Los orígenes de la institución se remontan a hace cuatro décadas, cuando el Dr. Juan Cuadros Mojica concibió la visión inicial de transformar el cuidado y promover el sentido de vida en las personas mayores. Este ideal logró materializarse formalmente en el año 2007, bajo el liderazgo conjunto del Dr. Cuadros y su esposa, Claudia Rojas, quien se presenta como la directora general de la organización. Desde su fundación, Pura Vida, Senior Living ha experimentado un notable crecimiento y transformación. Lo que en su momento comenzó como un proyecto enfocado en la reinversión de la vejez, ha logrado expandir sus operaciones operando actualmente en cuatro sedes ubicadas en Chía y Bogotá.

A lo largo de su trayectoria, la organización ha trascendido la categoría de un simple centro residencial y terapéutico, consolidándose como una comunidad integral enfocada en el cuidado activo que ha servido a más de 1.000 familias. Como parte de su evolución institucional, Pura Vida

ha diversificado estratégicamente su atención para adaptarse a las distintas necesidades de la población mayor, dividiendo sus servicios en dos grandes pilares: Vivienda Asistida y Centros de Día.

En la actualidad, el proyecto se sostiene sobre una estructura organizacional formal y colaborativa, dividida en áreas estratégicas (Enfermería, Hotelería, Marketing, Gestión Humana y Administración) que funcionan de manera interdependiente para garantizar estándares de alta calidad y transparencia. A lo largo de su historia, Pura Vida ha mantenido intacto su propósito fundacional, operando bajo la misión de "hacer de la vejez la etapa más feliz de la vida" y guiándose por una filosofía de empatía, resiliencia y cuidado desde el corazón, buscando siempre resignificar el proceso de envejecimiento.

Descripción de los productos o servicios

La institución se organiza de la siguiente forma, existen 3 sedes Residenciales una en chía y las otras dos en Bogotá, cuenta con una sede en chía para ser un centro terapéutico. Como servicios principales cuentan con:

1. ***Pura vida Senior Campus:*** Tiene como finalidad generar un ambiente alternativo y rodeado de naturaleza para integrar las terapias de estimulación tanto cognitiva, física, artísticas ocupaciones, etc.
2. ***Pura vida Residentes:*** Es un plan de vivienda para el adulto mayor con experiencia en hotelería, con la finalidad de generar un apoyo a personas independientes o iniciales en el trastorno neurocognitivo que logren un buen nivel de independencia.
3. ***Pura Vida Comfort:*** Plan de vivienda all inclusive especializado con personas mayores con diagnóstico de Alzheimer y otros trastornos neurocognitivos en donde cada residente recibe cuidados con atención humanizada.

4. **Senior Box:** Es una rutina de actividades sincrónicas que puedes tomar desde la comodidad de la casa que promueve un estilo de vida feliz, sano y activo para las personas mayores y sus familias.

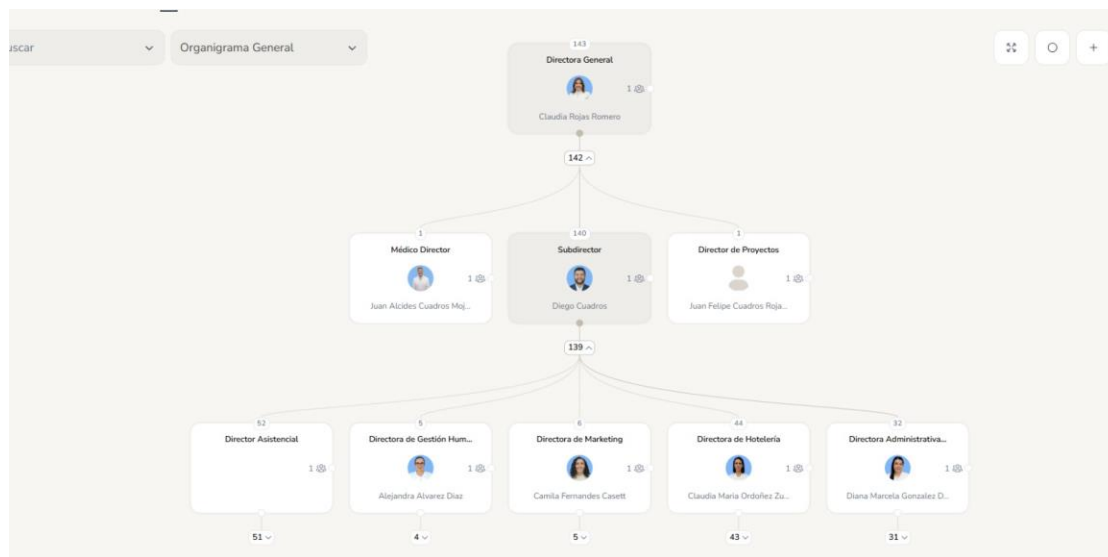
Misión: HACER DE LA VEJEZ LA ETAPA MÁS FELIZ DE LA VIDA

Visión: SER INSPIRACIÓN PARA RESIGNIFICAR EL ENVEJECIMIENTO

Objetivos

- Retrasar el deterioro
- Brindar calidad de vida
- Mitigar riesgos del día
- Fomentar hábitos saludables
- Cuidar a los cuidadores

Organigrama



Descripción de las funciones del pasante

Por otra parte, en cuestión a las funciones del pasante dentro de la institución se basan en:

1. Análisis de casos de residentes, generando su PAIIN (Objetivos individuales desde el área psicosocial) y su Genograma correspondiente.
2. Realizar tamizajes a los residentes asignados (MOOCA, INECO, FAS, NPI-Q, ESCALA DE TRASTORNOS DE MEMORIA).
3. Realizar informes de adaptación por proceso de ingreso en su sede correspondiente.
4. Realizar capacitaciones de psicoeducación a familiares sobre diferentes temáticas de enfermedades neurodegenerativas, trastornos psicóticos o anímicos.
5. Generar ideas para grupos de apoyo hacia las familias de los residentes.
6. Generar espacio de terapias de estimulación tanto cognitiva como física a los residentes en los días asignados en cada sede.
7. Desarrollar herramientas terapéuticas virtuales para la ejecución del programa de “Senior Box”.
8. Implementar registros de comportamiento si lo requiere la sede correspondiente.

Planteamiento de la necesidad o problemática a abordar

En el contexto de las residencias geriátricas como Pura Vida Senior Residence, con sedes en Chía y Bogotá, se atiende a adultos mayores entre los 50 y 91 años, quienes presentan condiciones cognitivas y físicas diversas, tales como enfermedades neurodegenerativas (por ejemplo, Alzheimer), trastornos psicóticos, alteraciones del estado de ánimo y dificultades en la movilidad. Estas condiciones inciden en distintos niveles de autonomía funcional, generando desde dependencia total hasta independencia parcial en las actividades de la vida diaria.

Si bien esta población enfrenta una problemática de carácter multidimensional, el presente proyecto se enfoca específicamente en la dimensión psicosocial, la cual se ve afectada por procesos como el aislamiento emocional y el debilitamiento de las redes de apoyo familiar.

La necesidad principal identificada radica en la insuficiencia de intervenciones psicosociales integrales y personalizadas, que no solo respondan a los síntomas clínicos, sino que también sean de fácil acceso para quienes no pueden asistir a una institución geriatrica por cuestiones geográficas, y el mantenimiento de las capacidades cognitivas y emocionales. Durante las pasantías realizadas en la sede La Suiza de Chía, se evidenció que tanto los residentes como sus familias carecen de estrategias estructuradas para afrontar estos procesos, lo cual impacta negativamente en la calidad de vida, la autonomía percibida y la humanización del cuidado.

Objetivo general

Diseñar e implementar un programa estructurado de 17 sesiones virtuales de estimulación cognitiva, en el marco del programa Senior Box, orientado al fortalecimiento de las funciones cognitivas, el bienestar emocional y la participación de adultos mayores.

Objetivos específicos

1. Diseñar un programa de intervención compuesto por 17 sesiones de estimulación cognitiva adaptadas a las características de la población.
2. Implementar actividades dirigidas al fortalecimiento de funciones cognitivas como memoria, atención, lenguaje y funciones ejecutivas.
3. Promover la interacción social y el bienestar emocional a través de la modalidad virtual.
4. Evaluar los cambios cognitivos y emocionales posteriores a la intervención

Justificación.

El envejecimiento poblacional constituye uno de los principales retos contemporáneos en el ámbito de la salud y el bienestar social, debido al aumento progresivo de la esperanza de vida y a las transformaciones en las dinámicas familiares y comunitarias. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el envejecimiento saludable implica no solo la ausencia de enfermedad, sino el mantenimiento de la capacidad funcional, el bienestar emocional y la participación activa en la sociedad.

En este contexto, los adultos mayores, especialmente aquellos con algún grado de deterioro cognitivo o con condiciones asociadas al envejecimiento, enfrentan múltiples desafíos que afectan su calidad de vida. Entre estos se destacan la disminución de las funciones cognitivas, el aislamiento social, la pérdida de roles significativos y la reducción de las redes de apoyo. Estas condiciones pueden intensificarse en escenarios donde el acceso a servicios presenciales es limitado, ya sea por barreras geográficas, condiciones de salud o cambios en las dinámicas familiares.

En relación con lo anterior, el programa Senior Box se presenta como una alternativa innovadora que permite brindar acompañamiento y estimulación cognitiva a través de la modalidad virtual. Este enfoque cobra especial relevancia considerando que los participantes no se encuentran en un único contexto físico, sino que residen en diferentes ciudades e incluso en distintos países, lo cual hace necesario el diseño de estrategias de intervención flexibles, accesibles y adaptadas a entornos digitales.

A partir de la experiencia en el contexto de pasantía, se ha identificado que, aunque el programa Senior Box ofrece espacios de interacción y estimulación, existe la necesidad de estructurar un proceso de intervención más organizado y sistemático, que permita dar continuidad a las actividades y potenciar su impacto en los participantes. En este sentido, el presente proyecto busca diseñar e implementar un programa de 17 sesiones de estimulación cognitiva que responda a las características y necesidades de esta población diversa.

Desde la disciplina de la psicología, este proyecto se fundamenta en la importancia de abordar el envejecimiento desde una perspectiva integral, que contemple no solo el funcionamiento cognitivo, sino también el bienestar emocional y la interacción social. La evidencia científica ha demostrado que la estimulación cognitiva constituye una estrategia eficaz para el mantenimiento de las funciones mentales y la mejora de la calidad de vida en adultos mayores (Jiménez-Palomares et al., 2025), así como para promover el bienestar psicológico y la adaptación en contextos cambiantes (Dinius et al., 2023).

No obstante, es importante señalar que el presente proyecto no se orienta a la medición cuantitativa de resultados, sino a la comprensión de la experiencia de los participantes durante el proceso de intervención. En este sentido, se adopta un enfoque cualitativo que permite analizar aspectos como la participación, la motivación, la interacción social y la percepción subjetiva del bienestar. Este enfoque resulta pertinente dado que el impacto de las intervenciones psicosociales no siempre puede ser capturado a través de indicadores numéricos, sino que requiere ser interpretado a partir de las vivencias y significados construidos por los propios participantes.

De esta manera, el valor del proyecto radica en su capacidad para generar espacios de estimulación cognitiva que trascienden las barreras geográficas, promoviendo la inclusión y el

acceso a servicios de apoyo para adultos mayores en diferentes contextos. Asimismo, se espera que la implementación de las 17 sesiones contribuya al fortalecimiento de las capacidades cognitivas dentro de las posibilidades de cada participante, al incremento de la interacción social y al mejoramiento del bienestar emocional.

Los principales beneficiarios de este proyecto serán los adultos mayores participantes del programa Senior Box, quienes tendrán acceso a un proceso estructurado de estimulación cognitiva adaptado a sus necesidades. De manera indirecta, también se beneficiarán sus familias, al contar con herramientas que favorecen el bienestar de sus seres queridos, así como el equipo interdisciplinario, que dispondrá de una propuesta organizada de intervención psicosocial.

En síntesis, el presente proyecto se justifica por su pertinencia en el contexto actual, su relevancia disciplinar en el campo de la psicología del envejecimiento y su potencial impacto en la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente en un escenario donde la virtualidad se consolida como una herramienta fundamental para la atención y el acompañamiento.

Marco referencial

Estado del arte

En las últimas décadas, el interés por las intervenciones no farmacológicas en el envejecimiento ha incrementado significativamente, especialmente en el campo de la estimulación cognitiva., este tipo de intervenciones se ha posicionado como una estrategia clave para abordar el deterioro cognitivo, tanto en etapas iniciales como en fases más avanzadas de enfermedades neurodegenerativas.

Diversos estudios han demostrado que la estimulación cognitiva puede generar mejoras significativas en el rendimiento cognitivo de los adultos mayores. (Jiménez-Palomares et al. 2025), en una revisión sistemática, encontraron que este tipo de intervención no solo mejora funciones cognitivas específicas, sino que también contribuye al bienestar general del individuo y a la calidad de vida de los cuidadores.

Por su parte, Gavelin et al. (2024) plantean que las intervenciones cognitivas pueden actuar como un mecanismo de fortalecimiento de la reserva cognitiva, lo que podría retrasar la progresión del deterioro. Sin embargo, los autores señalan que aún existe debate respecto a si estos efectos son únicamente sintomáticos o si pueden influir en el curso de la enfermedad.

Adicionalmente, (Dinius et al. 2023) destacan que las intervenciones cognitivas tienen un impacto significativo en el bienestar psicológico, promoviendo la autoestima, la motivación y la integración social. Esto resulta especialmente relevante en contextos donde los adultos mayores pueden experimentar aislamiento o pérdida de vínculos sociales.

En relación con el entorno familiar, (Fu et al. 2024) señalan que el acompañamiento psicoeducativo a cuidadores contribuye a reducir la sobrecarga emocional y mejora la calidad de la atención brindada al adulto mayor.

A pesar de estos avances, se identifican vacíos importantes en la literatura, particularmente en la implementación de programas de estimulación cognitiva en modalidad virtual. La pandemia por COVID-19 impulsó el uso de tecnologías en la intervención psicológica, en este sentido, el presente proyecto busca aportar al desarrollo de intervenciones virtuales organizadas, sistemáticas y evaluables.

Marco teórico

El presente proyecto se fundamenta en tres ejes conceptuales principales: envejecimiento saludable, estimulación cognitiva e intervención psicosocial.

El envejecimiento saludable, según la OMS (2022), se define como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, este concepto implica una visión integral del individuo, en la que se consideran factores físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

La estimulación cognitiva se refiere al conjunto de actividades diseñadas para mantener o mejorar las funciones cognitivas mediante ejercicios estructurados y repetitivos (Gavelin et al., 2024). Estas actividades pueden incluir tareas de memoria, atención, lenguaje, orientación y funciones ejecutivas, y se caracterizan por ser adaptables a las necesidades del individuo.

Desde una perspectiva neuropsicológica, la estimulación cognitiva se basa en el principio de la neuroplasticidad, el cual plantea que el cerebro tiene la capacidad de reorganizarse y generar nuevas conexiones neuronales a lo largo de la vida, esto implica que, incluso en edades avanzadas, es posible fortalecer funciones cognitivas mediante la práctica y el entrenamiento.

Por otro lado, la intervención psicosocial busca abordar los aspectos emocionales y sociales del individuo, promoviendo su bienestar y su integración en el entorno. En el caso de los adultos mayores, estas intervenciones son fundamentales para prevenir el aislamiento, fortalecer las redes de apoyo y promover el sentido de vida. En este sentido, Dinius et al. (2023) señalan que las intervenciones cognitivas y psicosociales favorecen el bienestar psicológico, la autoestima, la

motivación y la integración social de los adultos mayores, especialmente en contextos donde pueden experimentar aislamiento social.

La integración de estos enfoques permite el diseño de programas más completos y efectivos, en los que se abordan tanto las funciones cognitivas como el bienestar emocional y social del individuo.

Marco legal

El presente proyecto se fundamenta en el marco normativo colombiano e internacional que regula la protección de los derechos de las personas adultas mayores, la salud mental y la prestación de servicios de atención psicosocial, especialmente en contextos institucionales y de intervención virtual.

En primer lugar, la Constitución Política de Colombia (1991) establece en su artículo 46 la obligación del Estado, la sociedad y la familia de proteger y asistir a las personas de la tercera edad, garantizando su integración a la vida activa y comunitaria. Este principio constitucional sustenta la necesidad de diseñar e implementar programas que promuevan el bienestar, la participación y la calidad de vida de esta población.

En concordancia con lo anterior, la Ley 1251 de 2008, conocida como la Ley de Protección al Adulto Mayor, establece disposiciones orientadas a garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las personas mayores. Esta ley promueve el envejecimiento activo, la autonomía y la participación social, aspectos que se articulan directamente con el objetivo del programa Senior Box, al fomentar la estimulación cognitiva y la interacción social en un entorno virtual.

Asimismo, la Ley 1616 de 2013, por la cual se expide la Ley de Salud Mental en Colombia, reconoce la salud mental como un derecho fundamental y establece la necesidad de desarrollar acciones de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación. En este sentido, la estimulación cognitiva se constituye como una estrategia de promoción y prevención en salud mental, orientada a preservar las funciones cognitivas y emocionales de los adultos mayores.

En el ámbito internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) propone el concepto de envejecimiento saludable, enfatizando la importancia de mantener la capacidad funcional y promover entornos que favorezcan el bienestar. Este enfoque respalda la implementación de programas como Senior Box, que buscan intervenir tanto en el componente cognitivo como en el social.

Por otra parte, el proyecto también se rige por principios éticos fundamentales en la práctica psicológica, establecidos en la Ley 1090 de 2006, que regula el ejercicio de la psicología en Colombia. Esta ley establece principios como la responsabilidad, la confidencialidad, el respeto por la dignidad humana y el bienestar del usuario, los cuales deben ser garantizados durante la implementación del programa.

En este sentido, se contemplan aspectos éticos esenciales como:

- Obtención del consentimiento informado de los participantes
- Garantía de la confidencialidad de la información
- Respeto por la autonomía y dignidad del adulto mayor
- Uso responsable de herramientas tecnológicas

Adicionalmente, considerando que el programa se desarrolla en modalidad virtual, es importante reconocer la necesidad de garantizar el acceso equitativo a las tecnologías de la información y la comunicación, así como la protección de datos personales, en concordancia con la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos.

En síntesis, el presente proyecto se encuentra alineado con el marco legal vigente, promoviendo la protección de los derechos de los adultos mayores, el fortalecimiento de la salud mental y la implementación de estrategias innovadoras de intervención psicosocial.

Enfoque metodológico

El presente proyecto se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, orientado a comprender e interpretar los cambios en los procesos cognitivos, emocionales y sociales de los adultos mayores participantes del programa Senior Box, a partir de su experiencia durante la intervención.

Este enfoque permite analizar el impacto de las actividades de estimulación cognitiva más allá de indicadores numéricos, centrándose en aspectos como la participación, la interacción social, la motivación y la percepción subjetiva del bienestar. En este sentido, se reconoce que el envejecimiento es un proceso complejo y multidimensional que requiere ser abordado desde una perspectiva integral.

La elección de este enfoque resulta pertinente debido a que el objetivo del proyecto no es establecer relaciones causales ni realizar mediciones estadísticas, sino comprender cómo las intervenciones influyen en la dinámica grupal y en la experiencia individual de los participantes dentro de un entorno virtual.

Tipo de estudio

El estudio corresponde a un diseño descriptivo de tipo cualitativo con enfoque de intervención psicosocial. Este tipo de estudio permite:

- Describir las dinámicas generadas durante las sesiones
- Analizar la respuesta de los participantes frente a las actividades
- Interpretar los cambios observados en la interacción y participación

Asimismo, se enmarca en la práctica aplicada de la psicología, en la cual el conocimiento se construye a partir de la intervención directa en contextos reales.

Población

La población está conformada por adultos mayores vinculados al programa Senior Box, con edades entre los 50 y 90 años, quienes participan en actividades virtuales orientadas al bienestar integral.

Características relevantes:

- Diversidad en niveles de funcionamiento cognitivo

- Participación en modalidad virtual
- Presencia de posibles dificultades cognitivas leves
- Interés en actividades de estimulación cognitiva

Criterios de inclusión:

- Estar inscrito en el programa Senior Box
- Participar voluntariamente en las sesiones
- Contar con acceso a dispositivos tecnológicos

Criterios de exclusión:

- Dificultades severas que impidan la interacción
- Limitaciones tecnológicas sin apoyo

La selección de la muestra se realiza mediante un **muestreo no probabilístico por conveniencia**, teniendo en cuenta la disponibilidad de los participantes dentro del programa.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

En coherencia con el enfoque cualitativo, se emplean técnicas centradas en la observación y la interacción con los participantes:

Observación participante

Se constituye como la técnica principal del estudio, ya que permite al facilitador involucrarse directamente en el desarrollo de las sesiones, mientras observa y analiza el comportamiento de los participantes. A través de esta técnica se registran aspectos como:

- Nivel de participación
- Interacción entre los participantes
- Respuestas emocionales
- Actitud frente a las actividades
- Capacidad de seguimiento de instrucciones

La observación se realiza de manera continua durante las 17 sesiones.

Registro de participación

Se emplea un formato estructurado que permite documentar:

- Asistencia a las sesiones
- Nivel de involucramiento (alto, medio, bajo)
- Frecuencia de intervención
- Disposición frente a las actividades

Este instrumento permite identificar patrones de participación a lo largo del proceso.

Registro de observación estructurado

Se utiliza un formato previamente diseñado en el que se consignan aspectos relevantes de cada sesión, tales como:

- Reacciones cognitivas (ej. dificultad, logro, comprensión)
- Respuestas emocionales (motivación, frustración, entusiasmo)
- Interacción grupal (colaboración, comunicación)
- Adaptación a la actividad

Este registro permite sistematizar la información sin necesidad de recurrir a un diario de campo narrativo.

Retroalimentación verbal

Al finalizar cada sesión, se realiza un espacio de cierre en el que los participantes pueden expresar de manera verbal:

- Cómo se sintieron durante la actividad
- Qué les gustó o les resultó difícil
- Qué aprendizajes identifican

Esta información aporta elementos clave para el análisis cualitativo del proceso.

Procedimiento

El proyecto se desarrolla en cuatro fases organizadas de manera secuencial:

Fase 1: Caracterización inicial

En esta fase se realiza una aproximación al grupo mediante:

- Observación de sesiones iniciales
- Identificación de características generales
- Reconocimiento de necesidades cognitivas y emocionales

El objetivo es comprender el contexto y adaptar la intervención.

Fase 2: Diseño del programa de intervención

Se estructuran 17 sesiones virtuales de estimulación cognitiva, teniendo en cuenta:

- Nivel de funcionamiento del grupo
- Principios de estimulación cognitiva
- Enfoque participativo
- Modalidad virtual

Cada sesión se organiza en tres momentos:

- Inicio (10 minutos): activación cognitiva y bienvenida
- Desarrollo (40 minutos): actividad central
- Cierre (10 minutos): retroalimentación y reflexión

Fase 3: Implementación del programa

Se llevan a cabo las 17 sesiones virtuales, orientadas a estimular diferentes funciones cognitivas como:

- Memoria
- Atención
- Lenguaje
- Funciones ejecutivas

Durante esta fase se prioriza:

- Participación activa
- Interacción social
- Adaptación a las necesidades del grupo
- Generación de un ambiente motivador

El facilitador cumple un rol activo como guía, observador y mediador del proceso.

Fase 4: Análisis cualitativo

El análisis de la información se realiza a partir de los registros obtenidos durante la intervención, mediante un proceso de **análisis temático**.

Se identifican categorías como:

- Nivel de participación
- Cambios en la motivación

- Interacción social
- Respuesta emocional
- Percepción del proceso

Este análisis permite interpretar el impacto del programa en la experiencia de los participantes.

Recursos

Para la ejecución del presente proyecto de intervención psicosocial en el marco del programa Senior Box, se requiere la articulación de diferentes tipos de recursos que permitan garantizar el desarrollo adecuado de las 17 sesiones de estimulación cognitiva en modalidad virtual.

La identificación de estos recursos se realiza teniendo en cuenta las condiciones reales del contexto de pasantía, priorizando la viabilidad, la accesibilidad y el aprovechamiento de los medios disponibles en la institución.

Recursos humanos

Los recursos humanos son fundamentales para la planificación, ejecución y seguimiento del proyecto. En este caso, se cuenta con:

- **Pasante de psicología:** encargado del diseño, implementación y evaluación cualitativa del programa de estimulación cognitiva. Asimismo, cumple el rol de facilitador durante las sesiones, promoviendo la participación, la interacción y el acompañamiento de los adultos mayores.

- **Psicólogo supervisor o asesor de pasantía:** responsable de orientar el proceso, brindar retroalimentación, validar las actividades diseñadas y asegurar la pertinencia ética y profesional de la intervención.
- **Equipo interdisciplinario (apoyo indirecto):** conformado por profesionales de áreas como enfermería, terapia ocupacional o coordinación del programa, quienes pueden aportar información relevante sobre los participantes y apoyar la logística del programa Senior Box.

Recursos materiales

Los recursos materiales están principalmente orientados al desarrollo de las sesiones en modalidad virtual, así como a la elaboración de actividades de estimulación cognitiva.

- **Equipo tecnológico:**
 - Computador o portátil
 - Conexión estable a internet
 - Cámara y micrófono funcional
- **Plataformas digitales:**
 - Plataforma de videollamadas (Zoom, Google Meet u otra utilizada por la institución)
 - Herramientas interactivas (presentaciones en PowerPoint, juegos digitales, imágenes, videos)
- **Material didáctico digital:**
 - Presentaciones visuales
 - Ejercicios cognitivos (memoria, atención, lenguaje, etc.)
 - Actividades lúdicas adaptadas al formato virtual

- **Apoyo físico opcional para participantes:**
 - Cuaderno
 - Lápiz o colores (en caso de actividades que lo requieran desde casa)

Recursos institucionales

El desarrollo del proyecto se apoya en los recursos ofrecidos por la institución de pasantía, los cuales son fundamentales para su viabilidad.

- **Programa Senior Box:** espacio estructurado que permite la implementación de las sesiones virtuales con acceso a la población objetivo.
- **Base de participantes:** adultos mayores inscritos en el programa, lo cual facilita la convocatoria y continuidad del proceso.
- **Acompañamiento institucional:** respaldo por parte del equipo profesional de la institución, garantizando la organización, supervisión y seguimiento del proyecto.
- **Infraestructura tecnológica institucional:** acceso a plataformas digitales y canales de comunicación con los participantes.

No.	FECHA DE PRESENTACION	Temas de senior box	RESPONSABLE	CONSOLIDADO	LINK DE POWER POINT
1	martes 3 de marzo	CÁLCULO MATEMÁTICO	Angie	Aplicado	<u>Diapositivas Cálculo Matemático</u>
2	martes 10 de marzo	LENGUAJE	Paula	Aplicado	<u>Diapositivas Lenguaje</u>
3	martes 31 de marzo	LENGUAJE	Angie	Aplicado	<u>Diapositivas lenguaje</u>

4	martes 7 de abril	FUNCIONES EJECUTIVAS	Paula	Aplicado	<u>Diapositivas</u> <u>Funciones</u> <u>Ejecutivas</u>
5	martes 28 de abril	FUNCIONES EJECUTIVAS	Angie	Aplicado	<u>Diapositivas</u> <u>FUNCIONE</u> <u>S</u> <u>EJECUTIVA</u> <u>S</u>
6	Jueves 30 de abril	CALCULO MATEMÁTICO	Angie	Aplicado	<u>Presentación</u> <u>28 de Abril</u> <u>Senior Box</u>
7	martes 5 de mayo	MEMORIA	Paula	Aplicado	<u>Memoria 5</u> <u>de Mayo</u> <u>2026 Senior</u> <u>Box.pptx</u>
8	Jueves 7 de mayo	LENGUAJE	Angie	Aplicado	<u>Presentación</u> <u>7 de Mayo</u> <u>Senior Box</u>
9	Jueves 14 de mayo	MEMORIA	Angie	Aplicado	<u>Jueves 14 de</u> <u>mayo</u>
10	Jueves 21 de mayo	ATENCIÓN	Angie	Aplicado	<u>Jueves 21 de</u> <u>mayo</u>
11	Martes 26 de mayo	ATENCIÓN	Paula	Aplicado	<u>Presentación</u> <u>26 de Mayo</u>
12	Jueves 28 de mayo	LENGUAJE	Angie	Aplicado	<u>Jueves 28 de</u> <u>mayo</u>
13	Jueves 4 de junio	ATENCIÓN	Angie	Aplicado	<u>Presentación</u> <u>04 junio</u>
14	Jueves 11 de junio	FUNCIÓN EJECUTIVA	Angie	Aplicado	<u>Presentación</u> <u>11 de junio</u>

15	Martes 16 de junio	CÁLCULO MATEMÁTICO	Paula	Pendiente	<u>Presentación 16 de Junio</u>
16	Martes 7 de julio	FUNCIONES EJECUTIVAS	Paula	Pendiente	<u>Presentación 7 de Julio</u>
17	Martes 17 de julio	LENGUAJE	Paula	Pendiente	<u>Presentación 17 de Julio</u>

Resultados

El análisis cualitativo y temático de la intervención arrojó hallazgos directos tanto cognitivos como psicosociales sobre el estado, la evolución y la experiencia de los participantes viene desde el recibimiento positivo donde se pudo observar los siguientes hallazgos:

Hallazgos de la Dimensión Cognitiva

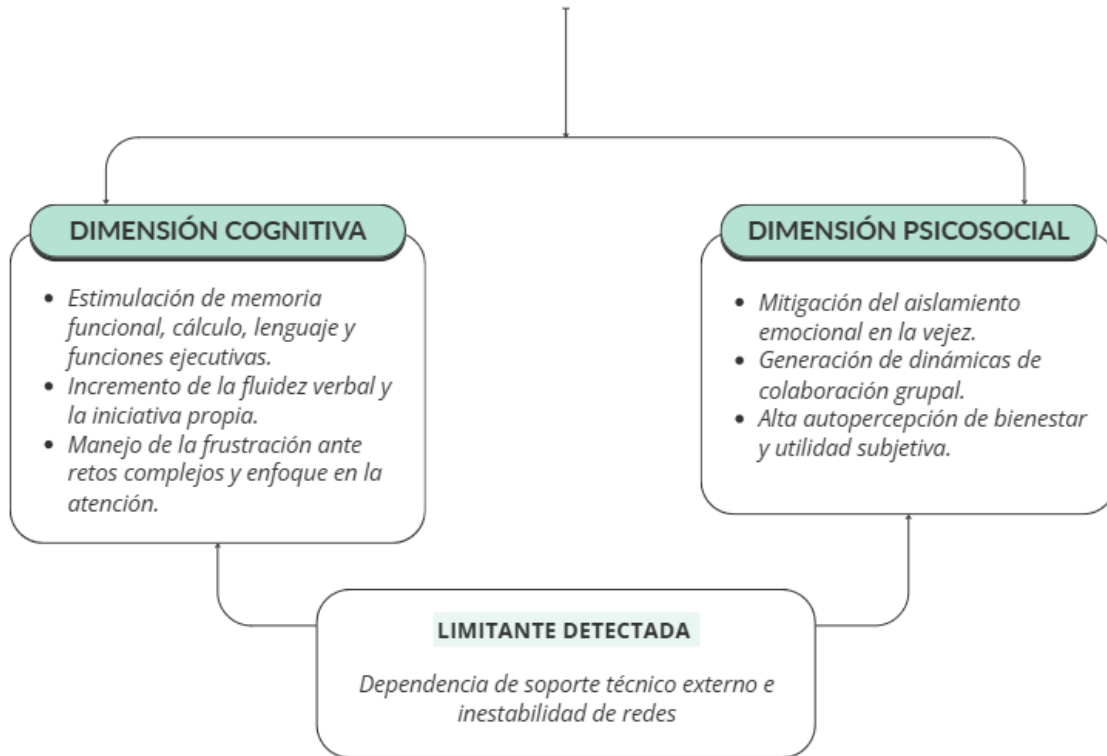
- Se constató una alta heterogeneidad en los niveles de funcionamiento cognitivo y autonomía de los adultos mayores atendidos. La ejecución de las sesiones programadas en Senior Box logró la estimulación efectiva de distintos ejes como Cálculo Matemático, Lenguaje, Funciones Ejecutivas y Memoria.
- Las actividades lúdicas digitales de cálculo y lenguaje generaron una respuesta de alta motivación, evidenciando un incremento progresivo en las intervenciones verbales espontáneas de los participantes.
- Las tareas de funciones ejecutivas mostraron distintos retos adaptativos, registrando episodios de frustración momentánea ante instrucciones abstractas que requirieron la mediación directa del facilitador.

- Las dinámicas de memoria se enfocaron en el entrenamiento de habilidades funcionales de retención, almacenamiento y reconocimiento de información a corto plazo, de manera que se promovió el esfuerzo mental, la concentración y la atención sostenida de los participantes.

Hallazgos de la Dimensión Psicosocial

- El entorno virtual demostró ser un espacio óptimo para promover la interacción social y mitigar de forma directa el aislamiento emocional de los participantes.
- Se consolidaron relaciones de empatía y dinámicas espontáneas de colaboración entre los adultos mayores a la hora de interactuar durante las tareas presentadas en la pantalla.
- La retroalimentación verbal final de los usuarios reflejó una elevada autopercepción de bienestar, manifestando explícitamente agrado y utilidad frente al uso de las herramientas interactivas.
- Como principal limitación externa y barrera no clínica, se identificaron fallas fortuitas en la estabilidad del internet y una marcada dependencia de soporte tecnológico por parte de terceros en el hogar para sostener la participación.

RESULTADOS FINALES



Conclusiones

La puesta en práctica del programa Senior Box ha confirmado que esta alternativa es válida, accesible y flexible para la realización de programas de estimulación cognitiva en el ámbito virtual, logrando superar barreras geográficas sin afectar su efectividad. Estos resultados respaldan el concepto de envejecimiento saludable propuesto por la OMS, demostrando que es posible mantener la capacidad funcional, participativa y el bienestar del adulto mayor a través de plataformas digitales. Al estimular de forma diferenciada el cálculo matemático, el lenguaje, las funciones ejecutivas y la memoria, el programa evidenció en la práctica el principio de neuroplasticidad,

reafirmando que el cerebro mantiene su capacidad de reorganizarse y fortalecer sus funciones cognitivas mediante ejercicios estructurados, tal como se expone en el marco teórico.

Adicionalmente, el diseño descriptivo con enfoque cualitativo del proyecto permitió capturar transformaciones subjetivas en la motivación, el nivel de involucramiento y la respuesta emocional que dialogan estrechamente con la evidencia científica actual. Tal como sugieren Dinius et al. (2023) y Jiménez-Palomares et al. (2025) en el estado del arte, la intervención no solo estimuló el rendimiento cognitivo, sino que elevó la percepción de bienestar y mitigó directamente el aislamiento emocional. El programa propició un escenario de socialización donde se consolidaron dinámicas espontáneas de empatía y colaboración, confirmando que la integración de enfoques psicosociales previene el aislamiento y fomenta la integración social de los adultos mayores.

Finalmente, la ejecución de este proyecto contribuye a llenar el vacío literario identificado respecto a la implementación sistemática de intervenciones en modalidad virtual. Sin embargo, las limitaciones detectadas, como la inestabilidad en las redes de conectividad y la marcada brecha digital de la población, evidenciaron una estrecha dependencia del soporte tecnológico en el hogar. Esto reafirma lo planteado por Fu et al. (2024) en el estado del arte sobre la importancia del acompañamiento familiar, situando a la red de apoyo y a los cuidadores como actores indispensables para reducir la sobrecarga y garantizar la viabilidad de estos programas a distancia.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos durante la implementación del programa Senior Box, se plantean las siguientes recomendaciones orientadas al fortalecimiento de futuras intervenciones psicosociales y de estimulación cognitiva dirigidas a adultos mayores:

1. Se recomienda dar continuidad al programa de estimulación cognitiva virtual, debido a los efectos positivos observados en la participación, la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores. La permanencia de este tipo de espacios puede contribuir al mantenimiento de las funciones cognitivas y al fortalecimiento del sentido de pertenencia grupal.
2. Es importante diversificar las actividades propuestas dentro de las sesiones, adaptándolas continuamente a los diferentes niveles de funcionamiento cognitivo y autonomía de los participantes. Esto permitirá responder de manera más personalizada a las necesidades individuales y disminuir episodios de frustración frente a tareas complejas.
3. Se sugiere fortalecer el acompañamiento y la psicoeducación dirigida a familiares y cuidadores, considerando que la red de apoyo cumple un papel fundamental en la adherencia y participación de los adultos mayores en las actividades virtuales. Asimismo, esto favorecerá la comprensión de las necesidades emocionales y cognitivas de esta población.
4. Se recomienda implementar estrategias de alfabetización digital básica tanto para los adultos mayores como para sus cuidadores, con el fin de disminuir las barreras tecnológicas identificadas durante el desarrollo del programa, especialmente aquellas relacionadas con el manejo de plataformas virtuales y la conectividad.
5. Resulta pertinente incorporar evaluaciones periódicas de seguimiento que permitan identificar cambios en la participación, motivación y respuesta emocional de los

participantes a lo largo del tiempo. Esto facilitará la retroalimentación del programa y la toma de decisiones frente a posibles ajustes metodológicos.

6. Para futuras investigaciones, se sugiere complementar el enfoque cualitativo con herramientas cuantitativas que permitan medir de manera más objetiva los cambios cognitivos asociados a la intervención, sin dejar de lado la comprensión subjetiva de la experiencia de los participantes.
7. Finalmente, se recomienda continuar promoviendo espacios virtuales de socialización y estimulación cognitiva como estrategias accesibles e inclusivas, especialmente para adultos mayores que presentan limitaciones de movilidad o dificultades de acceso a servicios presenciales.

REFERENCIAS

- Branigan, K. S., & Dotta, B. T. (2024). Cognitive decline: Current intervention strategies and integrative therapeutic approaches for Alzheimer's disease. *Brain Sciences*, 14(4), 298. <https://doi.org/10.3390/brainsci14040298>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología*.
- Congreso de la República de Colombia. (2008). *Ley 1251 de 2008 por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores*.
- Congreso de la República de Colombia. (2012). *Ley 1581 de 2012 por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*.
- Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013 por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental*.

- Dinius, C. J., Pocknell, C. E., Caffrey, M. P., & Roche, R. A. P. (2023). Cognitive interventions for memory and psychological well-being in aging and dementias. *Frontiers in Psychology*, 14, 1070012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1070012>
- Fu, Q., DeJager, J., & Gardner, E. M. (2024). Supplementation and mitigating cognitive decline in older adults: A systematic review. *Nutrients*, 16(20), 3567. <https://doi.org/10.3390/nu16203567>
- Gavelin, H. M., Lampit, A., Hallock, H., Sabatés, J., & Bahar-Fuchs, A. (2024). Cognitive interventions: Symptomatic or disease-modifying treatments in the brain? *The Journal of Aging Research & Lifestyle*, 13, 60–64. <https://doi.org/10.14283/jarlife.2024.8>
- Jiménez-Palomares, M., Montero-Barrero, O., Garrido-Ardila, E. M., Gibello-Rufo, A., González-Sánchez, B., & Rodríguez-Mansilla, J. (2025). Cognitive stimulation in older adults with dementia: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(20), 7225. <https://doi.org/10.3390/jcm14207225>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento saludable*. <https://www.who.int>
- República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Política nacional de envejecimiento y vejez 2015–2024*.